Volume 4 Nomor 2 Januari 2024
JURNAL DUNIA PENDIDIKAN
https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP
E-ISSN: 2746-8674

Analisis *Coping Stress* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Siswa Kelas X MAN 2 Kota Cirebon

Rindi Antika[1], Amung Ma'mun[2], Carsiwan[3]
[1,2,3] Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229 Bandung 40154 Jawa Barat – Indonesia
Email: rindiantika@upi.edu

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, dengan desain penelitian survei dalam bentuk angket atau kuesioner. Instrument yang digunakan adalah *coping function questionnaire for adolescents in sport*, pada instrument tersebut terdiri dari 18 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X berjumlah 240 siswa, dengan sampel 24 siswa menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif berbentuk persentase. Hasil penelitian menunjukan bahwa survei analisis *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon memiliki nilai rata-rata dengan nilai 105,96 yang masuk kedalam interval kategori "Baik dan Cukup". Kemampuan *coping stress* dalam kategori ini, siswa mampu mengurangi tingkat *stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Kata Kunci: Coping Stress, Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Psikologi Olahraga

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran yang menggunakan gerakan atau aktivitas fisik untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik, afektif, dan kognitif serta kebugaran fisik. Semua ini dapat dicapai melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang dipilih secara sistematis, sesuai dengan perancanaan untuk mencapai tujun Pendidikan Nasional (Gisti & Syahputra, 2022). Pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematik, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dalam pembentukan watak, serta nilai sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan (Aenon et al., 2020). Pendidikan jasmani (*physical education*) yang dimuat dalam buku *Development physical education for today's children* oleh David L Gallahue, yakni perilaku psikomotorik, kognitif, dan afektif merupakan dimensi perkembangan peserta didik yang harus dikembangkan dalam program pendidikan jasmani (Irianto & Esa, 2013). Mengingat fakta bahwa pendidikan jasmani umumnya dianggap sebagai bagian yang

tepat dari kurikulum sekolah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental (Pühse et al., 2011). Beberapa ahli beranggapan bahwa pendidikan jasmani dapat membantu menyebarkan keterampilan kesehatan dan keterampilan hidup yang penting (Forneris et al., 2012). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari system pendidikan secara keseluruhan untuk mengembangkan berbagai aspek psikomotor, afektif, kognitif.

Pendidikan jasmani dan olahraga memberi siswa pemahaman tentang kondisi fisik, sosial, mental, dan keterampilan gerak siswa sebagai potensi yang dapat dibangun dan dikembangkan untuk menunjang kehidupan mereka di masa depan. Olahraga ialah bagian dari pola gaya hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dari usia muda hingga tua, mulai dari atlet rekreasi hingga professional. Alasan mengikuti olahraga bermacam-macam antara lain alasan Kesehatan, kebugaran atau alasan yang lain seperti pembentukan karakter yang positif dan sosialisasi. Meskipun olahraga merupakan bentuk ekspresi pada manusia yang menyenangkan, tidak sedikit juga orang memandang olahraga sebagai acuan kegembiraan serta realisasi diri.

Psikologi olahraga memperhatikan perilaku dan keterampilan manusia; aspek motorik, afektif, dan kognitif sangat berpengaruh pada pembentukan berbagai pola gerak. Psikologi olahraga mengkaji berbagai kenyataan psikologis yang dihadapi seseorang saat berolahraga. Psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilannya (*performance*) dalam berolahraga (Effendi, 2016). Psikologi Olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsungterhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapatmempengaruhi penampilan(prestasi) atlet tersebut (Handayani, 2019). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga merupakan suatu ilmu yang mempelajari perilaku seseorang dalam bidang olahraga.

Coping juga bisa didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat mengelola peristiwa atau situasi yang mereka anggap berpotensi mengancam kesejahteraan mereka (Berjot & Gillet, 2011). *Coping stress* merupakan proses pemulihan dari respon fisik dan psikologis terhadap *stress*, seperti rasa tidak aman, tidak nyaman, atau depresi (Andriyani, 2019). Karena setiap orang berbeda-beda, ada perbedaan dalam cara beberapa orang menangani *stress*. Setiap individu memiliki keyakinan dan harapan

yang menentukan harapan dan sikap seseorang. Mereka harus memiliki kemampuan untuk belajar lebih banyak tentang manfaat *stress* dan bagaimana mengelolanya. *Stress* yang terjadi pada siswa bisa dikatakan sebagai tekanan yang mempengaruhi perilaku. Dapat dinilai bahwa siswa tersebut tidak mampu untuk memahami dan menghadapi *stress*. Pada dasarnya *stress* merupakan bagian penting dari kehidupan, tetapi dibutuhkan kemampuan individu untuk mengatasi *stress* (Ekasari & Yuliyana, 2012).

Stress merupakan kategori penting dan tidak dapat dihindari dari kehidupan sehari-hari karena tanpa *stress* kita akan lesu dan apatis. karena *stress* berhubungan dengan peristiwa eksternal yang mungkin dapat menyenangkan atau mengancam (Yikealo et al., 2018). Reaksi seseorang menghadapi *stress* dapat menunjukkan apakah suatu peristiwa dipandang sebagai tantangan atau ancaman. Dalam situasi yang menantang dapat mempengaruhi hal positif bagi peningkatan motivasi dan kinerja tugas (Rheinberg & Engeser, 2018) sementara keadaan yang menyusahkan atau mengancam dapat menyebabkan depresi, disfungsi sosial, kecemasan, dan keinginan untuk bunuh diri (Tang et al., 2018). Demikian pula, *stress* berdampak pada kesehatan mental dan fisik siswa. Contohnya, siswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung menganggap dirinya kurang sehat dan tidak percaya diri (Chen et al., 2017).

Mengatasi *stress* merupakan hal yang penting untuk memahami dampak *stress* pada anak dan remaja karena tidak hanya menggambarkan peran aktif individu dalam proses transaksional. Proses transaksional dalam menghadapi tuntutan yang dibawa oleh kesulitan ke dalam kehidupan anak, tetapi juga memiliki potensi untuk mempertimbangkan bagaimana pertemuan yang sedang berlangsung membentuk perkembangan (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping stress* merupakan perubahan kognitif dan perilaku yang tetap, dimana meliputi segala usaha untuk menghadapi tuntutan eksternal dan internal yang terjadi pada diri seseorang. *Stress* terus diamati sebagai proses psikologis yang mencakup persepsi dan respons seseorang terhadap peristiwa yang mengintimidasi dapat berdampak positif dan negatif pada manusia. Hal Ini menunjukkan bahwa *stress* dapat digunakan sebagai respons yang sehat dan adaptif terhadap suatu kejadian yang dianggap menimbulkan ancaman.

Terdapat data dari penelitian sebelumnya mengenai tingkat *stress*, siswa kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi yang besar masuk dalam kategori *stress* akademik berat adalah sebanyak 12 orang atau sebesar 17,14%. Skor yang diperoleh berada pada kisaran 49-70

atau dengan interval persentase sebesar 61 – 88% (Amanah et al., 2023). Pada data tersebut siswa SMP kelas VII memiliki tingkat *stress* akademik berat sebanyak 17,14%, maka peneliti ingin mengetahui tingkat *stress* dan kemampuan *coping stress* siswa pada siswa Madrasah Aliyah Negeri.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nanda Kharisma Illa Billa dengan judul "*Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress*" Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya" terdapat hasil yang diulas berdasarkan demografis gender, domisili, usia, dan program studi dengan perolehan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya termasuk dalam kategori *coping stress* sedang dengan mahasiswa berjumlah 76 mahasiswa (49%), kategori *coping stress* rendah berjumlah 36 mahasiswa (23%), serta kategori *coping stress* baik berjumlah 44 mahasiswa (28%). Mahasiswa mayoritas menggunakan strategi coping jenis problem *focused coping* dengan prosentase 80,77% (Billa & Savira, 2023).

Oleh Karena Itu Peneliti Mengangkat Judul Penelitian " Analisis *Coping Stress* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada siswa Kelas X MAN 2 Kota Cirebon". Yang artinya peneliti ingin mengetahui analisis coping stress pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Deskriptif kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menggunakan data analisis dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data sebagaimana data yang terkumpul (Aziza, 2023). Pengumpulan data berupa kuesioner atau angket yang diberikan kepada siswa/i untuk mengetahui kemampuan *coping stress* pada siswa. Instrument penelitian ini adalah *coping function questionnaire for adolescents in sport*, pada instrument tersebut terdiri dari 18 pertanyaan dengan menggunakan skala *likert*. Populasi penelitian ini adalah siswa/i MAN 2 Kota Cirebon kelas 10 berjumlah 240 siswa/i yang tersebar di sekolah. Sampel penelitian berjumlah 24 siswa. Desain pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Untuk mengetahui gambaran kemampuan *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon maka peneliti akan menjelaskan prosedur penelitian sebagai berikut 1). Prosedur penelitian di awali

dengan memberikan informasi kepada pihak sekolah MAN 2 Kota Cirebon. 2). Lalu menentukan populasi dan sampel yaitu siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon dan menentukan teknik sampel dengan menggunakan *simple random sampling*. 3). Selanjutnya peneliti membagikan *google form* yang berisi *instrument coping function questionnaire for adolescents in sport.* 4). Menganalisis dan mengolah data agar dapat mengetahui kemampuan *coping stress*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan uji analisis deskriptif dengan menggunakan program SPSS 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon dengan menggunakan data yang didapatkan kemudian diolah menggunakan program SPSS 27. Berikut hasil analisis deskriptif yang dapat dilihat dari Tabel 1., yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. *Descriptive statistics coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon

		Statistic
Coping Stress		
N	Valid	24
	Missing	0
Mean		105,96
Std. Error of Mean		4,610
Median		110,00
Mode		87[a]
Std. Deviation		22,582
Variance		509,955
Range		80
Minimum		65
Maximum		145
Sum		2543

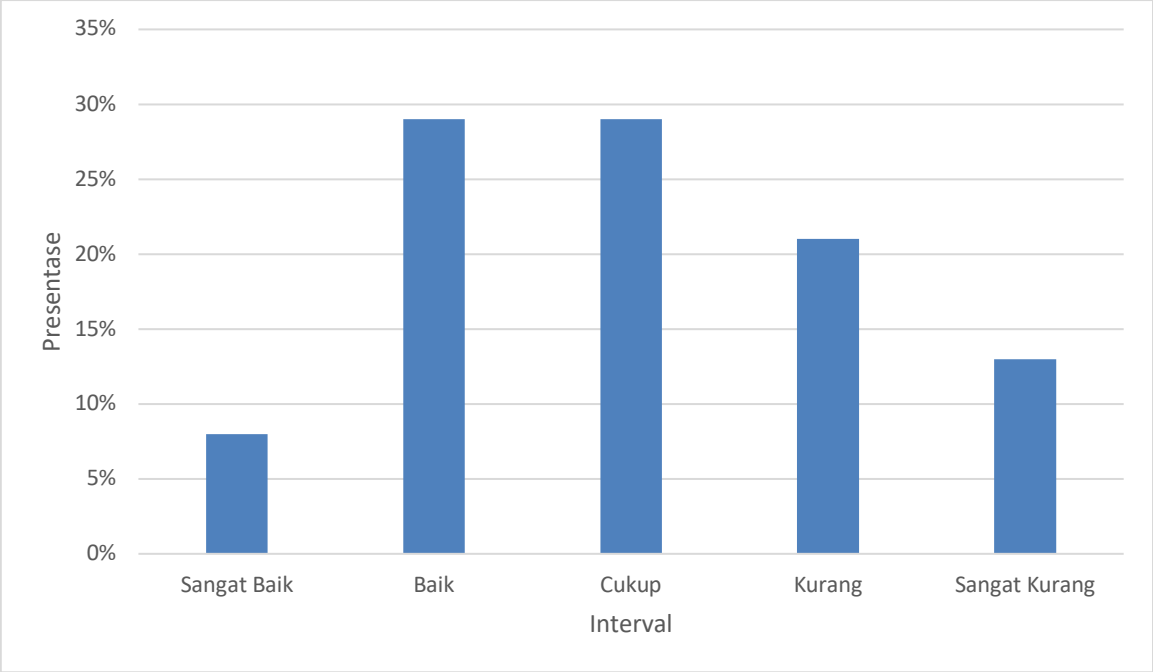
Dari data tersebut yang meliputi berbagai statistik deskriptif diantaranya: standar deviasi (SD) 22,582, nilai rata-rata (mean) 105,96, nilai tengah (median) 110,00, nilai yang sering muncul (mode) 87[a], skor terendah (minimum) 65, dan skor tertinggi (maksimum) 145.

Selanjutnya jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka dapat disajikan tabel *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon seperti tertuang pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon

	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	139,83 < X	Sangat Baik	2	8%
2	117,25 < X ≤139,83	Baik	7	29%
3	94,67 < X ≤ 117,25	Cukup	7	29%
4	72,09 < X ≤94,67	Kurang	5	21%
5	X ≤ 72,09	Sangat Kurang	3	13%
	Jumlah		24	100%

Berdasarkan hasil dari data distribusi frekuensi pada Tabel 2. Terdapat *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon. Maka dari data interval di atas berikut peneliti sajikan dengan bentuk grafik dari data *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada gambar 1.



Gambar 1. Grafik Interval

Gambar di atas menunjukkan bahwa analisis *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kelas X MAN 2 Kota Cirebon kategori "Sangat Baik"

sebanyak 2 siswa (8%), pada kategori "Baik" sebanyak 7 siswa (29%), pada kategori "Cukup" sebanyak 7 siswa (29%), pada kategori "Kurang" sebanyak 5 siswa (21%), dan kategori "Sangat Kurang" sebanyak 3 siswa (13%). Dilihat dari rata-rata yaitu 105,96, dimana hasil yang ditemukan terdapat 7 siswa yang memiliki kategori baik dan 7 siswa dalam kategori cukup.

Untuk melihat seberapa besar tingkat analisis *coping stress* yang dialami siswa dan siswi peneliti menggambarkan atau mendeskripsikan berapa tinggi tingkat *stress* yang siswa alami dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga disekolah dalam hal ini penulis mengambarkan dan menjabarkan perolehan data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala likert, analissi dilakukan dengan melakukan analisis terdapat 14 (58%) siswa, dikategori tingkat *stress* baik dan cukup dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Terdapat 3 (13%) siswa, dikategori tingkat *stress* sangat kurang. Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa analisis *coping stress* siswa kelas X MAN 2 Kota Cirebon memiliki tingkat yang baik dan cukup

Coping memiliki arti yaitu penanggulangan atau mengatasi suatu masalah (Kriakous et al., 2019). *Coping* dapat didefinisikan sebagai cara seseorang menyelesaikan masalah yang menimbulkan *stress* (Hidayanti, 2013). Dalam memecahkan masalah, *coping* adalah cara seseorang bertindak dan menanggapi masalah, sehingga dapat membantu beradaptasi dengan situasi yang menyebabkan *stress*. (*Folkman, 1986*) Beranggapan bahwa *coping* adalah Tindakan dan proses yang dilakukan oleh seseorang untuk mengelola tuntutan dan kemampuan diri mereka saat menghadapi tekanan. Oleh karena itu, strategi *coping stress* yaitu cara seseorang mengurangi, menangani dan mengatasi *stress*.

Seseorang yang mengalami *stress* akan berusaha melakukan perilaku coping. *Stress* adalah reaksi seseorang terhadap tantangan, bahaya, dan perubahan dalam peristiwa hidup mereka (Lumban Gaol, 2016). Hidayanti (2013) menjelaskan bahwa *stress* adalah kondisi atau keadaan yang dapat membuat seseorang merasa tegang dalam situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, *stress* dapat berdampak pada psikologis, fisik, social,spiritual dan intelektual seseorang (Andriyani, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasannya di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian berupa analisis *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kelas X MAN 2 Kota Cirebon memiliki nilai rata-rata dengan skor 105,96 yang

maknanya masuk dalam kategori "Baik dan Cukup". Jumlah siswa yang memiliki nilai analisis *coping stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga kelas X MAN 2 Kota Cirebon dengan kategori "Baik dan Cukup" adalah 14 orang atau sama dengan 58 persentase. Maka dari itu kemampuan *coping stress* berada pada kategori cukup dan baik sehingga siswa dapat mengurangi tingkat *stress* dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Aenon, N., Iskandar, I., & Rejeki, H. S. (2020). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *3*(2), 149. https://doi.org/10.26418/jilo.v3i2.42965

Amanah, S., Jauhari, R., & Sutja, A. (2023). Analisis Tingkat Stress Akademik pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Jambi*, *7*, 4578–4581.

Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, *2*(2), 37. https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527

Aziza, N. (2023). *Metodologi Penelitian 1 : Deskriptif Kuantitatif* (pp. 166–178).

Berjot, S., & Gillet, N. (2011). Stress and coping with discrimination and stigmatization. *Frontiers in Psychology*, *2*, 33. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00033

Billa, N. K. I., & Savira, S. I. (2023). Analisis Deskriptif Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, *10*(03), 447–459.

Chen, L., Zhong, M., Cao, X., Jin, X., Wang, Y., Ling, Y., Cen, W., Zhu, X., Yao, S., Zheng, X., & Yi, J. (2017). Stress and Self-Esteem Mediate the Relationships between Different Categories of Perfectionism and Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(3), 593–605. https://doi.org/10.1007/s11482-016-9478-3

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, *1*, 27.

Ekasari, A., & Yuliyana, S. (2012). Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya dengan Coping Stress pada Remaja. *Jurnal Soul: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *5*(2), 55–66.

folkman1986.pdf. (n.d.).

Forneris, T., Camiré, M., & Trudel, P. (2012). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholder's expectations and perceived experiences? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, *10*(1), 9–23. https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645128

Gisti, W. R., & Syahputra, R. (2022). *Motivasi dalam Mengikuti Kegiatan Pengembangan Diri Sepakbola di SMP Negeri 3 Batang Anai*. *5*(12), 167–173.

Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet

Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *2*(2), 1–12. https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714

Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stress Perempuan Dengan Hiv/Aids. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, *9*(1), 89–106.

Irianto, T., & Esa, M. (2013). *Olahraga pendidikan*. 4–6.

Kriakous, S. A., Elliott, K. A., & Owen, R. (2019). Coping, Mindfulness, Stress, and Burnout among Forensic Health Care Professionals. *Journal of Forensic Psychology Research and Practice*, *19*(2), 128–146. https://doi.org/10.1080/24732850.2018.1556545

Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, *24*(1), 1. https://doi.org/10.22146/bpsi.11224

Pühse, U., Barker, D., Brettschneider, W.-D., Feldmeth, A., Gerlach, E., McCuaig, L., McKenzie, T., & Gerber, M. (2011). International Approaches to Health-Oriented Physical Education - Local Health Debates and Differing Conceptions of Health. *International Journal of Physical Education*, *3*, 2–14.

Rheinberg, F., & Engeser, S. (2018). Intrinsic Motivation and Flow. In *Motivation and Action, Third Edition* (pp. 579–622). https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_14

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, *58*, 119–144. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085705

Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *Journal of Affective Disorders*, *228*, 101–108. https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.12.005

Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, *3*(4), 1–17. https://doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691